

## 养颜粥

希望以後將不再染髮....簡單地將白頭髮變黑！希望以後將不再染髮....簡單地將白頭髮變黑！每天都堅持喝一碗，現在已經連續喝了三個多星期了，以前有好些白髮的地方居然沒有復發，而且現在一根也沒有啊，我真的很開心。不僅白頭髮不見了，而且皮膚變白皙和光滑了好多，氣色也比原來好了！好東西要大家分享，於是我把這個方子告訴了好些朋友，可是大多數人剛聽到白髮能變黑皮膚能變好時都很感興趣，但是再一聽都連忙搖頭，覺得每天下班都好累了，怎麼還有精力去熬粥呢，呵呵。其實熬這個粥很簡單啊，愛惜自己的身體就算多花點時間和精力又有什麼不好呢，所以我把這個方子寫在這裡吧，希望能給有緣的朋友帶來好處。你開心，我也會開心的，呵呵。

- 1) 黑豆（1 小把）
- 2) 黑米（2 把）
- 3) 黑芝麻（1 小把）
- 4) 百合（10 片）
- 5) 薏仁（3 把）
- 6) 核桃（2 個）也可以換成花生米
- 7) 大米（2 把）
- 8) 紅糖

另外核桃也可以換成花生米。**以上是兩個人的量。**我是每天中午就把這些放碗裡泡好，晚上洗碗的時候就開始熬粥，大概 10 幾分鐘水變粘稠的時候就可以了，關火，蓋上蓋子燜。第二天早上加點水，放紅糖，熱兩分鐘就 ok 了！另外我也觀察了下，喝了這個粥三周多以後，我的指甲的小月牙由原來的兩個（大拇指）變七個了，好高興！另！外孩子喝粥以後，這個冬天臉上開始變紅潤了（以前就是白白的），身體變結實了好多。